

Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.09.30 12:30:49+04'00'

Утверждаю: методист СПДС № 10
"Снежок" _____ Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 октября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	33	2,56	0,16	16,08	75,35
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,84
Итого	**398**	**14,07**	**15,99**	**49,03**	**394,43**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	114	0,45	0,45	11,17	50,16
Итого	**214**	**0,45**	**0,45**	**17,89**	**77,16**
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	**305**	**29,66**	**11,92**	**75,85**	**532,61**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Соленый огурец	30	0,3	0	0,45	3
Итого	**534**	**20,96**	**13,99**	**70,92**	**495,05**
Всего	**1451**	**65,14**	**42,35**	**213,69**	**1499,25**

Утверждаю: методист СПДС № 10
"Снежок" _____ Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
1 октября 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
Какао с мололком	180	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4	0	3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	**352**	**11,61**	**12,44**	**42,01**	**324,69**
Второй завтрак					
Яблоко свежее	114	0,45	0,45	11,17	50,16
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Итого	**214**	**0,45**	**0,45**	**17,89**	**77,16**
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	160	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	**555**	**23,305**	**8,605**	**57,68**	**394,4**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами со сметанным соусом	60	9,3	3,1	1,6	73,3
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	**430**	**15,285**	**8,585**	**48,64**	**326,3**
Всего	**1551**	**50,65**	**30,08**	**166,22**	**1122,55**